

«Mõistsin, et pean tegema kannapöörde.»

Endine muusik ja tippjuht Ivar Seeland ei keskendu pärast eesnäärme- ja kurguvähi seljatamist ainelistele, vaid vaimsetele väärtustele oma elus.

Pärnu-Jaagupist pärit Ivarile (56) on pillimäng alati meeldinud. Kohalikus koolibändis võttis mees kätte rütmikitarr ja hiljem istus teises ansamblis trummide taha. Edaspidi sai teda näha-kuulda mitmetes bändides: Era, Puhas Vuuk, Kohver Band ja Vallavanem.

Aegu tagasi tegutses ta kodukohas abi-alevivanemana, Eesti Telegraafiagentuuri ärijuhina, kuid puhus elu sisse ka Eesti Televisiooni teletekstile ja Õllesummerile. Hiljem töötas 20 aastat ühe pakendifirma müügidirektorina – kuni otsustas aastal 2019 päevapealt ametist lahkuda.

«Oleksin pidanud seda tegema kümme aastat varem. Ennast analüüsides leidsin, et ka haigused olid üsna kindlalt tingitud mu senisest stressirohkest elustiilist,» tunnistab ta. Mõne aasta jooksul sai mees kaks vähidiagnoosi, mattis mõlemad vanemad, lõpetas pikaaegse töösuhte ja läks lahku pikaaegsest elukaaslasest.

Sai varakult jaole

Ivar sai eesnäärmevähile jaole tänu meie hulgast lahkunud dirigent Tarmo Leinatammele. «Tarmo soovitus meestele kõlas: kuni pole veel hilja, laske oma eesnääret kontrollida. See jäi meelde.»

Kord pojaga perearsti juures käies palus Ivar võtta endalt vastavad analüüsid ja paari päeva pärast saabus teade: «PSA ehk prostata spetsiifilise antigeeni näidud on ebanormaalselt kõrged.» Et kõiges kindel olla, tehti uuringuid tervelt pool aastat, kuni biopsia ehk võetud

ELU ON ÜLIKOOL: Endine muusik ja tippjuht Ivar Seeland õpib nüüd kogemusnõustajaks.



koematerjal kinnitas pahaloomulist kasvajat. Oli 2015. aasta kevad.

«Arst teatas sellest üsna lakooniliselt. Lisas vaid, et «me teeme teid terveks»,» on need sõnad mehel täpselt meeles.

Kuna haigus avastati varakult, oli raviks väga hea prognoos. Ometi niitis diagnoos esiotsa jalad alt. Ivar ei mäleta enam, kas mustad mõtted vaegasid teda viis päeva või kaks nädalat, kuid siis tegi mõtteviisis korrektiive. Õigemini tegi aju seda vist ise, kui süstis temasse positiivset mõtlemist, suhtumist vähiravisse nagu pimesooleoperatsiooni ning veendumust, et ta suudab haiguse seljatada ja eluga edasi minna. Ivari sõnul võib elust enesest tuua ju piisavalt hoopis vastupidiseid näiteid, kuidas terve inimene ise end haigeks mõtleb.

Ivarile anti ravimeetodi eelistamisel vabad käed ja tema valis jälgimise. See tähendas, et neli aastat käis iga kolme kuu tagant analüüsi andmas. Hetkel, mil näit tõusmas on, otsustatakse sekkumise moodus. Kuna 2016. aasta jaanuar lajatas uue väga halva teatega, hakkas ka PSA-näit kiiresti tõusma. Arstid polnud nii järsku tõusu varem näinudki. «See kõik võis olla tingitud pingetest viimases töökohas,» arvab Ivar praegu.

Teil on angiin!

Kõrivähi avastamine meenutas paljuski halba unenägu. Kuus aastat tagasi plaanis Ivar koos elukaaslasega Sri Lankale puhkama sõita. Ühel päeval tunnetas mees neelatahes kerget nõksatust. Takistust, mida varem kunagi tundnud polnud. Ivar palus elukaaslasel visuaalselt kontrollida, mis tema neelus toimub.

«Elukaaslasel läksid silmad suureks, kui ta küsis, kas mul valus ei ole,» meenutab mees. Ei olnudki ju! Nüüd uuris Ivar asja peegli ja taskulambiga ise ning märkas, et neelu oli vallutanud justkui



28 AASTAT TAGASI: Ivar oli üks legendaarsele Õllesummerile alusepanijaist. Pilt on võetud esimese summeri puhul üllitatud Kollasest Ajalehest.

yin'i ja yang'i meenutav punane valgete plekkidega moodustis.

Tuttav pilt. Korduvalt angiini põdenuna veendus Ivar, et jälle on see käes.

Näidanud perearstikeskuses kurku öele ja asja tunnistama tulnud arstile, pandigi arvatud diagnoos. Ehkki angiinile omased kõrge palavik ja kurguvalu puudusid, kirjutati välja antibiootikumid. Soojamaareis soovitati ära jätta, kuid pandi ette astuda läbi mõnest erakorralise meditsiini osakonnast, et siiski kiiresti ka erialaarsti arvamust kuulda saaks.

Pärast kuuetunnist ootamist EMOs saabus venekeelne

pensionieas arst. Too vaatles laisalt kurku ja kinnitas esialgset diagnoosi, kuid palus miskipärast järgmisel päeval naasta. Seitse tundi väldanud ootamise järel kinnitas uus arst omakorda angiini ja palus taas järgmisel päeval naasta. Mis siis sellest, et Ivar juba kolm päeva ilma igasuguse mõjuta antibiootikume neelanud oli.

Reisile eelnenud päeval otsustas Ivar siiski kolmandale katsele minna. Vaid pool tundi ootamist, kui nooremapoolne naisarst teatas: «Nähtu ei meeldi mulle.» Ivar läbis kompuutertomograafia ja piisas vaid pilgust arvutiekraanile, kui juba võttis arst prooviks koematerjali ja teatas, et otsus tehakse kahe nädala pärast. Seniks aga soovitas soojalt reisile minna närvipinget maha võtma.

«Mõnes mõttes oli vastus teada. Sisetunne ütles, millega tegu, aga ametlikult sain meilile vastava teate reisi eelviimasel päeval.»

Moodustis kadus

Tallinnas kogunes arstide konsiilium ja Ivarile määrati kohe kiiritusravi, mõneminutilistel seanssidel tuli käia 34 korda. Lamerakulist vähivormi peetakse agressiivseks, käes oli kolmanda staadiumi lõpp. Seanssidel käis mees üle kahe kuu igal tööpäeval, puhkepäevad kulusid taastumisele.

Tõsi – vahepeal tuli palaviku tõttu seansside külastamine katkestada ja neelamine muutus ka väga valusaks. Nii pidi ta poolteist kuud morfiini-põhist valuvaigistit võtma. Kadus ka söögiisu, sest toit tundus maitsetu saepuruna ning Ivar kaotas kaalust lausa veerandsada kilo. Viimased poolteist ravikuud toitus mees maku ulatuva sondi abil.

Kui teatud aja tagant tulemusi taas tomograafi abil kontrolliti, oli punane valgete laikudega moodustis kadunud. Justkui polekski olnud. Ka arvukad järelkontrollid kinnitavad seda. Samast vähktövest raviti nõukaajal terveks ka Ivari tädi, kes elab siiani.



IGAL SUVEL: Suviti korraldab Ivar ainult muusikutele mõeldud suvepäevi. Siis istub ta ise ka taas trummikomplekti taha.

Eesnäärmevähiga tuli Ivaril aga edasi võidelda. Kuna PSA-näit tõusis jõudsalt, võeti taas koeproove ning vähist vabanemiseks pakuti nelja võimalust. Mees valis laparoskoopilise operatsiooni, kus üldnarkoosis patsiendi kõhuõõnde viiakse väikeste avauste kaudu spetsiaalsed endoskoopilised arstiriistad. Pulgad, nagu Ivar neid kutsub. Nii on trauma väiksem ja taastumine kiirem. Lõikus kestis kuus tundi, taastumisele kulus kaks kuud. Täna näitab PSA-test näitu 0,08.

Õpib kogemusnõustajaks

«Kaks vähki korraga vist igapäevane ei ole,» tõdeb tohtritega palju suhelnud mees ja lisab, et täna on elukvaliteet üldjoontes sama, mis enne haigestumisi. «Nagu me kõik, olen lihtsalt aastatega vanemaks jäänud. Ja ühest asjast sain aru. Et pean elus tegema täieliku kannapöörde ja tulema ära materialistlikust maailmast. Mõistsin, et oleksin pidanud jäämagi loomingulist tööd tegema ja müügitöö oli mulle täiesti vastunäidustatud,» tõdeb praegu kogemusnõustajaks õppiv Ivar.

«Tean hästi, mida tähendab vähi-
diagnoosi saamine ja haigusega

elamine. Tahaksin nüüd aidata teisi, nii palju, kui oskan ja suudan. Eialgu olen nõuks ja abiks lähisugulasele,» kinnitab ta. Juba on mees eneseharimise ja võimaliku koostöö eesmärgil leppinud kokku kohtumise ka Tartu ülikooli kliinikumi androloogiakeskuse juhatajaga.

«Tahan jõuda sinani, et Eesti meeste seas kõige enam levinud eesnäärmevähi diagnoosi saanu leiaks üles kasvõi mõned infoalged, kuidas eluga edasi minna,» ütleb Ivar. Kogemusnõustaja tunnistuse saab ta kätte juba aprilli lõpul.

Kummastav kogemus

Ent ühe elu muutva kogemuse sai mees üsna hiljuti veel. «Õde ja tütar kinkisid mulle «massaažikursuse». See osutus tegelikult hoopis holistiliseks rännakuks, kus minnakse ajas tagasi, et leida probleemide ja hädade algpõhjused,» nendib kolm seanssi läbinud Ivar.

«Olin varemgi kuulnud, et meie käitumismustrid, meie head ja vead algavad lapsepõlvest ning rännakuga

saab parandada valesti suunatud energiat. Olin täie teadvuse juures, kui läksimegi koos juhendajaga mu lapsepõlve. Järjest enam hakkas ta mulle ette lugema asju, mida võisime teada vaid mina või mu siitilmast lahkunud ema,» avaldab ta.

Koos juhendajaga jõuti lausa imikuaega ja saadud kogemus oli lausa kummastav. «Olin umbes pooleaastane. Mäletan, kuidas istusin söimes kollases metall-võrevoodis, nägin lahkuvat ema, aga sain voodist kuidagi välja ja roomasin trepi juurde ema lahkumist saatma. Puidust trepp, vaade alla nagu kuristikku, sügavikku. See vaatepilt on mul tegelikult kogu elu silme ees olnud, rääkisin sellest isegi kunagi emaga, aga tema ei uskunud, et nii väikesele lapsele midagi taolist meelde võib jääda,» jätkab ta.

Enesetunne läks kergeks

Kui Ivar oli umbes 17, kolisid tema sõbrad ühte majja. «Läksime noortena sinna pidu panema ja õhtul teiselt korruselt trepi kaudu lahkuma asudes kattusid kaks pilti. See, mida nägin imikuna söimes ja mida nägin

nüüd. Sama maja, sama koht!» on ta nüüdki veel hämmeldunud.

Ivar on olnud kolmes, umbkaudu kümme aastat kestnud suhtes. Holistilise nõustaja sõnul oligi tema lähisuhete lühiduse põhjus selles, et igapäevne peituv naise ja meesenergia polnud tema sees tasakaalus.

«Naisenergia oli minust lausa kadunud, olin naistest eluaeg justkui üle olnud ja seetõttu ei õnnestunud ka suhted. Rännakul võtsin selle ema lahkumise tõttu paanikasse sattunud väikese Ivari sülle, rahustasin ta maha ning rännaku juht ütles ette, mida talle rääkima pean. Tegime väikese Ivari tuttavaks lasteaikavatajatega ja kõik, mis toona tegemata jäi, tegime rännaku jooksul ära. Mu enesetunne läks kergeks, muutusin oluliselt rahulikumaks. Nüüd vaatan asjadele hoopis teise pilguga. Seansid toimusid oktoobris. Kui veel septembris oleks mulle keegi öelnud, et selline asi võimalik on, oleksin soovitanud talle rohkem mitte «peale võtta.»

N L